مؤلفی : بالالار دوقتوری ف. ؤیدال

بالا تربیه‌سی

عزتلو آنالارغه یاش بالا تربیه‌لو توغریسنده فائده‌لی کیڭاشلر.

مترجمی : سلطان رحمانقولف.

طبع اولندی قزانده مطبعهٔ کریمیه‌ده
اوزه‌صارفلریله ۱۹۰۷ نچی سنه

КАЗАНЬ.
Типографія Торговаго Дома Братьевъ Каримовыхъ
1907

مؤلفی : بالالار دوقتوری ف . ژیدال

بالا تربیەسی

عزتلو آنالارغه یاش بالا تربیەلو توغریسنده فائدەلی کیڭاشلر .

مترجمی : سلطان رحمانقولف .

طبع اولندی قزانده مطبعهٔ کریمیەده
اوزمصارفلریله ۱۹۰۷ نچی سنه

КАЗАНЬ.
Типо-Литографія Торговаго Дома „Братья Каримовы."
1907 г.

بالا اوچون آنانك کیرکلگی

محبتلی آنا قولنده اوسوب آنك بارچه تربیه‌سی ایلن تربیه‌لنگان بالا بختلی بالادر چونکه بالانی قاراو، آورولاردن صاقلاو، کوتارو، اوسترو کبی شیلرنی توغمه آنادن‌یخشیراق اینوب باشقاره هیچ کم آلمیدر. آنا کشی‌بالاسینه محبت ایلن چولغانغانغه وبیلنگانگه‌کوره، تون، کون آرغانلق دیگان نرسه‌نی بلماینچه بالاسون تربیه‌لمکده بولوب شول اشنده دنیاده بار نرسه‌دن محروم قالسه راضی‌در.

لکن بواش‌اوچون یعنی تربیه اوچون بارچه قضالارغه‌رضا اینوچی محبت دیگان نرسه‌گنه جیتمایدر، بالانك یاش وقتنده بولا تورغان خطرلکاردن قوتلوی اوچون بالانك سلامتلگنی هم آنك طبیعی ترقینك تیگزلکون صاقلار اوچون، آکاارغه درست تربیه بیروب تیوشلی آزق بلن‌تیوشلی حسابده هم تیوشلی وقتده آشاتو قارنون تویدرور اوچون آنا محبتیگنه هم‌آنا اختیاریغنه جیتمایوب، فهم هم‌بلو دیگان ایکی تورلی نرسه‌کیرکدر

هر آنا اوزینك اوستینه بالا تربیه‌لو کبی جوابلی خدمتنی‌آلغانچه اوشبو فائده‌لی فصللرنی اوقورغه تیوش‌در، چونکه آنسز آکاارغه تربیه وقتنده توغری‌کیلگالی تورغان‌چیتونلکاردن هم‌خطالاردن‌صاقلانورغه بیك‌چیتون بولور. گرچه آنا اوزینه کیرك معلوماتنی ملکه‌دن‌گنه‌ده حاصل اینه‌آلسه ده، اوقوب، ایشتوبده بیك کوب نرسه بلور.

آنالارغه شوندی ملکه‌گه هم تجربه‌گه بناً قیلونغان آصات هم قسقه قسقه کیگاشلر بیرو رساله‌مزنك مقصودیدر.

بالانك اول كونلری

بالانك ایك اولـگی حرکتلری صولش هم قچقرودر. بالا دنیاغه کیلوی‌بلن الا ککان هوانك یلیلغی رحم یلیلغنـدن کمره‌ك بولغانغه بالانك‌تنی قچوته هم قتتقلانه‌در. بالانك اوپکالری نق، سلامت بولسون اوچون، آکارغه دنیاغه کیلوی بلن تیرن‌دن صولو آلورغه کیرك، بـو مقصودغه قاتی قاتی قچقروایلن جیتوب‌بولادر. شوکارکوره بالانك‌قچقروب جلاوینه‌کیفسزلنورگه هم خلقسزلانورغه تیوش توگل‌در.

اگر بالادنیاغه کیلگاچده قاتی قچقرواورنینه‌آقرون‌غنه آواز بیرسه‌بالانك اوپکه‌سی‌ناچار بولوب قان‌صاوتلرنده بوزوقلق‌بولا، الحاصل‌بالانك‌سلامتسز لـکینه سبب بولادر. بعض وقتده، خصوصا آنانك آوروی آغر هم‌اوزاق بولسه بالاغه برتورلی هوشسزلق حاصل بولادرکه موکـارغه روسچـه "замиранiе„ یاخود "мнимая смерть„ یعنی یالغان اولودیلر؛ اگر شوندی وقتده دوقتور چاقرولوب سببلرون قیلونمسه یالغان‌اولوچن‌اولوگه ایلنوب کیتو احتمالی باردر.

وقتندن الوك توغوب تیوشلی‌کمالنکه یتوشمگان بالالارکوب وقتده‌تنلرنك یلیلق یوقلقدن اوله‌لر؛ شوکار کوره آندی بالالارنی بر نچه‌آتنه خصوصی یلیلقده طوتالار. بواشده مخصوص‌شونك‌اوچون یاصالغان‌یلوتقچلراستعمال ایتو بیك فائده‌لی بولادر؛ بو یلوتقچلر آراسندن اوکغایلق هم آصاتلق جهتندن « تیرمافورنی اینکوباطور » اسملیسی یخشیراقدر.

کندك بیلاو

کندکنی کیسوب بیلاگاندن صوك بالا اوزی برمستقل ذات بولوب، آنك بارچه حرکتلریده اوشانداق مستقل بولادر. کیسکاندن صوك کندك برنچه کوندن کیبوب بته‌در کندك‌کیسگینی افراط درجه‌ده پاك طوتوب آنك‌بلن

معامله‌ده بیك صاق بولورغه تیوشدر که اول چرمسون ارون یاصاماسون هم وقتی یتکاچ گنه اوزی قوبوب توشسون کندك کیسگی قوبوب قوشکاچ، کندك چوقرون ممکن قدر پاك هم یوغوشسز ایتوب طوتو تیوشلیدر؛ کندك آرقلی بالانك اچینه تورلی یوغوشلر کرمسون، آلای بولماغانده تورلی خطرلی آورولار پیدا بولوی بیك قریبدر.

بالانی قویوندرو

بالانی قویوندرور اوچون اولدن حاضرلنگان صونك یلیلغون تیرمومیتر (غرادوسنیك) بلن اولچیلر؛ صونك یلیلغی «ریومیور» اشکالاسی بوینچه ۲۸ غرادوس بولورغه تیوشدر (1)

صونك یلیلغون قول بلن گنه اولچاو یعنی قول تیوروب قاراو جیتمیدر، چونکه شوندی اولچاو بلن بالاغه صوق تیویاخود پشو واقعه‌لری بولغالاغانلقدن، موندی اولچاو اشانچلی توگلدر.

بالانی تنی اوستنده بولا تورغان مای هم قان ماده‌لرندن مرکب بر تورلی صییق لایلانی بترور اوچون قویوندرالار قویوندرغانده صابون‌نك حاجتی یوق، فقط یومشاق هم چیستا گوبکه گنه کیرك بولادر. کوزهم آوزنی جوار اوچون بیك چیستا چوپرك استعمال ایته‌لر. ایك اوّل بالانك کوزینه جیلا تورغان لایلانی جوارغه کیرك چونکه بو لایلاده کوب وقتده ضررلی هم یوغوشلی میکروب‌لر بولادر. اگرده بالانك کوز قاباغنده ارون، شش، بتچه بولسه، تیزره‌ك طبیبغه خبر بیرورگه کیرك؛ آلای بولماغانده بالانك کوزی آورتوی هم حتی بتونلای صوقر بولوب قالوی بیك قریبدر.

بالانك کیهمی هم چوپرکلری

بالانك کیومینه، چوپرکلرینه خصوصی دقت بلن قارارغه کیرك. بالانك تنینه تیوب طورا تورغان نرسه یومشاق هم جویسز بولورغه تیوش — آندی

(1) — ۲۸ قان یلیلغی

موندی تویون یاخودجوی بالانك غایت لطیف بولغان تنون آورتدرماسون هم‌قچوندرماسون . چوبرکلربالانك تنینه‌بتچه چقوردان صاقلار اوچون غایت چیستابولورغه تیوشدر . مندرهم‌بیلاوچ بالانك‌تنون بوکلودن صاقلارلق نق‌بولسون ، امانق‌بولسون دیو قسوب بیلارگه تیوش توگلدر . الوکره‌ك زمانلرده‌بالانی قاتی‌قسوب بیلاوعادت‌ایدی ، اماقسوب‌بیلاو بالانك صولش هم‌قورصاق موسکوللرینك (١) حرکتینه مانع بولغانغه‌کوره حاضرده بوطریق استعمالدن چقدی . شوکارکوره‌بالانی بیلاگاندن قسماینچه آقرونغنه بیلاب کندکنی مخصوص کندك‌بیلاوچی بلن‌بیلارگه‌کیره‌ك . اوّل‌کونلرده بالانی کچیرك کارزینغه‌صالوب یورتلسه‌یخشی‌بولادر چونکه‌اول‌کوچرور اوچون‌اوڭغایدر

بالا بوله‌سینك هواسی

بالاطوراتورغان‌بوله‌ده مطلق صاف‌هوابولوب‌هوانك‌یلیلغی «ریومیور» اشکالاسی بوینچه ١٦بولورغه تیوشدر . بیگره‌ك صاقلانورغه جوش‌هوادان‌صاصی ایسدن‌هم‌راماشکه(خوش اسلی اولن) ایسندن‌باشقه‌خوش‌ایسلردن، شوکارکوره اول‌بوله‌ده کریوماسقه هم آش پشورمسکه کیرك . اگربوله‌نی‌جوارغه ، سپرورگه یاخودجیللاتورگه‌کیرك بولسه‌بالانی ایکنچی‌بوله‌گه‌چغاروب طوروتیوشلیدر . بالابوله‌سنده یاقتیلق اورتاچه بولوب ، آلاینك بالانك کوزون نچکارتورلك قدریاقتی‌بولماسون . قویاش یاقتیسندن اوشانداق صاقلانورغه تیوشدر

اول کونلرده بالانی تویدرو

اوّل‌کونلرده بالانك‌اشتهاسی آز بولغانلقدن آکار کوب‌نرسه کیره‌ك‌بولمیدر . (بزنك‌بوسوزلرمزدن مقصودبالانی بتـونلای آچ طوتودیگان سوز توگلـدر) هربالادنیاغه کیلگاندن ٣٠٠٠ ٣٥٠٠ غرام‌چاماسی آغرلغنده بولوب دنیاغه کیلکاچ‌اول‌آغرلغون‌بر آز کیموته (٢٢٠غرام) اماسیکز ، توقز، اون‌کون‌اوتوگه یاکادن‌ایسکی آغرلغینه قایتادربس اگربالانك‌قارنون جیته‌رلك‌درجه‌ده

(١) موسکول دیو اعضالارمزنی حرکتکه کیتروچی اینلرگه ایتلر

معامله‌ده بیك صاق بولورغه تیوشدرکه اول چرمسون ارون یاصاماسون هم وقتی ینکاچ‌گنه اوزی قوبوب توشسون‌کندك کیسکی قوبوب توشکاچ، کندك چوقرون ممکن قدر پاك هم یوغوشسز ایتوب طوتو تیوشلیدر؛ کندك آرقلی بالانك اچینه تورلی یوغوشلر کرمسون، آلای بولماغانده تورلی خطرلی آورولار پیدا بولوی بیك قریبدر.

بالانی قویوندرو

بالانی قویوندرور اوچون اولدن حاضرلنگان صونك یلیلغون تیرمومیتر (غرادوسنیك) بلن اولچیلر؛ صونك یلیلغی «ریومیور» اشکالاسی بوینچه ۲۸ غرادوس بولورغه تیوشدر (۱)

صونك یلیلغون قول بلن‌گنه اولچاو یعنی قول تیوروب قاراو جیتمیدر، چونکه‌شوندی‌اولچاوبلن بالاغه صوق‌تیوباخودپشوواقعه‌لری بولغالاغانلقدن، موندی اولچاو اشانچلی توگلدر.

بالانی تنی اوستنده بولا تورغان مای هم قان ماده‌لرندن مرکب بر تورلی صیبق لایلانی بترور اوچون قویوندرالار قویوندرغانده صابون‌نك حاجتی یوق، فقط یومشاق هم چیستا گوبکه‌گنه کیرك بولادر. کوزهم‌آوزنی جوار اوچون بیك چیستا چوپرك استعمال ایته‌لر. ایك اوّل بالانك‌کوزینه‌جیلا تورغان لایلانی جوارغه کیرك چونکه بو لایلاده کوب وقتده ضررلی هم یوغوشلی میکروب‌لر بولادر. اگرده بالانك کوز قاباغنده ارون، شش، بتچه بولسه، تیزره‌ك‌طبیبغه خبر بیرورگه کیرك؛ آلای بولماغانده بالانك کوزی آورتوی هم حتی بتونلای صوقر بولوب قالوی بیك قریبدر.

بالانك کیمی هم چوپرکلری

بالانك‌کیومینه، چوپرکلرینه خصوصی دقت‌بلن قارارغه‌کیرك. بالانك‌تنینه تیوب طورا تورغان‌نرسه یومشاق هم جویسز بولورغه تیوش — آندی

---

(۱) — ۲۸ قان یلیلغی

موندی

موندی تویون یاخودجوی بالانك غایت لطیف بولغان تنون آورتدرماسون هم‌قچوندرماسون . چوپرکلر بالانك تنینه‌بتچه چغودان صاقلار اوچون غایت چیستابولورغه تیوشدر . مندرهم‌بیلاوچ بالانك‌تنون بوکلودن صاقلارلق نق‌بولسون ، امانق‌بولسون دیو قسوب بیلارگه تیوش توگلدر . الوکره‌ك زمانلرده‌بالانی قاتی‌قسوب بیلاوعادت‌ایدی ، اماقسوب‌بیلاو بالانك صولش هم‌قورصاق موسکوللرینك (١) حرکتینه مانع بولغانغه‌کوره حاضرده بوطریق استعمالدن چقدی . شوکارکوره‌بالانی بیلاگانده قسماینچه آقرونغنه بیلاب کندکنی مخصوص کندك‌بیلاوچی بلن‌بیلارگه‌کیره‌ك . اوّل‌کونلرده بالانی کچیرك کارزین‌غه‌صالوب یورتلسه‌یخشی‌بولادر چونکه‌اول‌کوچرور اوچون‌اونگفایدر

بالا بوله‌سینك هواسی

بالاطوراتورغان‌بوله‌ده مطلق صاف‌هوابولوب‌هوانك‌یلیلغی «ریومیور» اشکالاسی بوینچه ١٦بولورغه تیوشدر . بیگره‌ك صاقلانورغه جوش‌هوادان‌صاصی ایسدن‌هم‌راماشکه(خوش اسلی اولن) ایسندن‌باشقه‌خوش‌ایسلردن، شوکارکوره اول‌بوله‌ده کریوماسقه هم آش پشورمسکه‌کیرك . اگر بوله‌نی جوارغه ، سبرورگه یاخودجیللاتورگه‌کیرك بولسه‌بالانی ایکنچی‌بوله‌گه‌چغاروب طورو تیوشلیدر . بالابوله‌سنده یاقتیلق اورتاچه بولوب ، آلاینده بالانك کوزون نچکارتورلك قدریاقتی‌بولماسون . قویاش یاقتیسندن اوشانداق صاقلانورغه تیوشدر

اول کونلرده بالانی تویدرو

اوّل‌کونلرده بالانك‌اشتهاسی آزبولغانلقدن آنکارکوب‌نرسه کیره‌ك‌بولمیدر . (بزنك‌بوسوزلرمزدن مقصودبالانی بنـونلای آچ طوتودیگان سوز توگلدر) هربالادنیاغه کیلگانده ٣٠٠٠ ٣٥٠٠ غرام‌چاماسی آغرلغنده بولوب دنیاغه کیلکاچ‌اول آغرلغون‌بر آز کیموته (٢٢٠غرام) اماسیکز ، توقز، اون‌کون‌اوتوگه یاکادن‌ایسکی آغرلغینه قایتادربس اگربالانك‌قارنون جیته‌رلك‌درجه‌ده

---

(١) موسکول دیو اعضالارمزنی حرکتکه کیتروچی ایتلرگه ایتلر

تويدرولماسه ، بالانك بوكيموى تيزرەك بولوب اوزاقغەراق تارتله در . بالالاوچون ايك يخشى طعام خاتونلر سوتيدر . بوطبيعى طعامگه هيچ بر حيوان نك سوتى جيتميدر ، اوزينك مركباتى جهتندن خاتونلر سوتى بالالاوچون ايك يخشى طعامدر ، خصوصا خاتونلر سوتى كوكره كدن چقغان وقتده بالاغه كيرك درجه ده يلى بولادر . الحاصل ايمزوچى خاتون (آنايا خود مربيه) سلامت بولغانده آننك سوتى يخشى صفتده هم يتارلك مسابده بولغانده ، بوطعام بالاغه ايك فائده لى طعامدر .

ايمزو خصوصنده

بالانى ايمزگان وقتده اوشبو نرسه لرگه التفات ايته رگه تيوش : بالاتوغانچه بر نچه آتنه الوك كوكره كنى جوا كيلورگه كيرك ، پاكلك اوچونده هم كوكره ك نك لـنـيف تيريسون نغوتور اوچون ده ايتولش نرسه لرنى اداقيلونمسه كوكره ك تيريسى اوستنده يارقلر حاصل بولوب ايمزگان وقتده قاتى آورتـه در . شول يارقلـرهم سوت قانالرى آرقلى تورلى يوغوشلر كروب كوكره ك اچينه ارونلى شش چغوب آورتوب آناغه غايت اوگغايسزليدر ؛ آندى ششلر كوبسنچـه آپيراتسيه ياصامايـنچه بتمايدر . ايك اوّل بالانى ايمزگانده كوكره كنى ممكن قدر نغـراق قابوب قوتليره ك ايمدرورگه طروشه لر . اوّلـگى سيـكز — اون كونـده بالانى ياطوب ايمزورگه ده يارىدر اما آندن آرى تبانالك اوزنده قغه اولطروب ايمزورگه تيوشدر چونكه آنا يوقيغه كيتوب يوقى آراسنده بالاسـون باصـوب اوترو احتمالى باردر. عرفده اوّل بر ايمچكنى بيروب ايكى اوچ ساعتدن ايكنچيسون بيره لر شول چامابلن دركه بوشاغان ايمچك شـول آراده يا كادن سـوت بلـن طولسون . اوّلده بالابيك آزايمه (٢٠—٢٥ غرام چاماسنده) هم هر ايمودن صوك يوقوغه كيته . بر آزدن صوك آكارغه كوبره ك سوت كيرك بولوب ، بالا بر يولى ٣٠—٥٠ غرام ايموب بتره در هر ايمزودن صوك بالانك آوزاچون چيستارتورغه كيرك ، آلاى بولماغانده آوزاچنده قـالغان سوت چـروب «مالوچنيتسا» (١) ديكان آوروغه سبب بولادر

(١) مالوچنيتسا خصوصنده توبنده دخى ايتوله چكدر

بالانك

قورصاق تولوی

بالانی قورصاغی طولودن ممکن قدر صاقلارغه کیره‌ك چونکه بالانك سلامتلکی اوچون توقلق قدریسی جیتارلك بولوب آرتغی ضررلیدر، آرتوب قالغان طعامنی آش قزانی قبول ایتمایتچه بالا آنی قوسوب چغارادر. بالانك آش قزانینك صوص ی قورماسی هم خصوصی اورناشوی آرقاسنده قوسو دیگان شی بیك آصات بولادر، آلای بولسه ده آندن صاقلانورغه کیرك چونکه اگر بالانك قوسقانون وقتنده کورلمسه، قوسوق بالانك بوغازینه کروب بالانك تونچغوب اولوی بیك قریبدر ایمزگاندن صوك بالانی ممکن قدر یومشاق یرگه یاتقزوب یوقلاتورغه کیرك. اللی، بللی دیو تیربتو بالانك آش قاینا‌وینه مانع بولوب بالانك قوساسون کیترگانگه کوره آنك بولماغانی یخشیدر.

یا شا توغان بالانك آورولاری

توغاندن صوك اولگی آتنه‌لرنده بالا تورلی آورولارغه مبتلا بولادر. تربیه‌سی یخشیراق بولغان بالالارده موندی آورولار اوزندن اوزی بته‌لر؛ موندی آورولارنك برسی: « ملادینچسکایا ژیلتوخا » تن صارغایودن عبارتدر؛ بالا یلیراق هواده طوتولسه بو آورو بیك تیز بته‌در.

موشارغه قاراغانده بر آز اوشغایسزراق — کندکدن قان کیتوی. بو آورو کندکنی نق بیلامگانلکدن یاخود کندك بیلاوچینی وقتندن الوك آلغاندن بولادر؛ آندی وقتده البته تیزگنه دوقتور چاقرورغه کرك بولادر. کندك طرفینه شش چغو یاخود ارنلاودن اوشانداق صاقلارغه کیرك؛ موندی آورو کوبرك کندك تیشکینه چوپ یاخود باشقه بریوغوش کرگانلکدن بولادر.

بالانك آغرلغی آرتوی

دنیاغه کیلوب یاشی معیشتکه ایه‌لنگاچ بالا استقلال اوزره عمر ایته باشلاب آنك بارچه اعضالاریده ترقی ایته باشلیدر مشهور عالملرنك طرشولری آرقاسنده بالانك آغرلق آرتوی تابلیتسه‌سی اقرار قیلنغان؛ بو تابلیتسه بالانك اوّل یلده هر آتنه‌غه آغرلغی آرتوینی کورسته‌در:

١ نچى آى اچنده آتنه صابون آرته	١٠٢ غـرام	——	٢٣٣/٤ مثقال
٢	١٨٢	. . . . .	٤٢ ١/٢
٣	١٥٤	. . . . .	٣٦
٤	١٦٤	. . . . .	٣٨ ١/٤
٥	١٣٦	. . . . .	٣١ ٣/٤
٦	١٤٠	. . . . .	٣٢ ٣/٤
٧	١٣٩	. . . . .	٣٢ ١/٢
٨	١٠٨	. . . . .	٢٥ ١/٤
٩	١٠٥	. . . . .	٢٥ ١/٢
١٠	٧٦	. . . . .	١٧ ٣/٤
١١	٦٢	. . . . .	١٦ ٣/٤
١٢	٥٨	. . . . .	١٣ ١/٢

اوّلگى يل آغرنك بالا ٨٥٠٠ —— ٩٥٠٠ غرام چاماسى آغرلغنك بولادر. (٢٠ — ٢٥ قداق چاماسى)

اوّلگى يل اچنك بالانك مايى آرتوى، موسكوللرى اوسوى، كيمرچك كبى يومشاق بولغان سويا كلرنك قاتوى، باشقه اعضالارنك ترقيينه قاراغانك قوّ تليره‌ك بولادر. بالانك هر آتنه‌غه آغرلغى آرتوينى آصاتلق اوچون اوشبو كيفيتنك يازلسه ده‌ياريدر.

قايو آتنه اوتوكى	بالا آغرلغى كيمى بلنك بلن	كيميم آغرلغى	كيميم آغرلغفن باشقه	ترسه آتاغان	آتنا ولا آرا سنك تنفس كوربى	هر آتنانڭ آتا كوربى غان
توغان كون						
اول آتنه اوتوكه						
ايكنچى آتنه						
اوچنچى						
دورتنچى						
بشنچى						
آلتنچى						

بالانك تشلری

بالانك سویا کلری نغوی بلن تشلریده اوشبو ترتیبده چغا بارالار:

	اوسنکی قازنا	آستغی قازنا	جمعسی
۷نچی آیده آلداغی تشلر .	٢	—	٢
٨ نچی آیده آلداغی تشلر.	—	٢	٢
٩ نچی آیده آلداغی تشلرنك یاقلرنداغی تشلر.	٢	٢	٤
بر یل اوزوغه یالغان اورط .	٢	٢	٤
یل یارم اوزوغه آزاو تشلر .	٢	٢	٤
ایکی یل اوزوغه یالغان اورطلر.	٢	٢	٤
	١٠	١٠	٢٠

بالانك حسلری (سیزولری)

اوّلده بالا فقط یاقتی، تاوش، تم هم طویو اثرلرون‌گنــه سیزه‌در بر نچه آتنه اوزوغه بو أثرلرمیینك اعتراف دیگان‌اولوشینه کیته‌در. شول وقتدن آلوب بالانك ذهنی ترقی ایته باشلاب، تورلی نرسه‌دن حظ آلو، معلوم شخصلرغه محبت ایتو هم اویون‌کولـکیدن لذت‌آلوقابلیتی بلنه باشلیدر. بالانك معیشتی یاش نبات (اوسملك) معیشتینه اوخشیدر چونکه بولارنك ایکاوینکده بار « مقصودلری » اوسو هم ترقی اینودر. شونگا کوره هر آنا آدمنك طبیعی ترقیینه ایك زور سببلردن بولغان ایکی نرسه‌نك یعنی آش قایناو هم یوقودیگان شیلرنك‌معین برنورما (ضابطه)اوزره‌بولوینه‌طرشورغه تیوش. مذکورایکی‌نرسه بالانك‌هرجهتدن ترقی ایتوینه‌ایك مهم‌سببلردر.

ایمچك بالالارون تویدرو

یاش بالانی ایکی تورلی تویدرورغه ممکن‌در: طبیعی‌هم جعلـی طبیعی

— يعنى كوكرەكدن تويدررو؛ جعلى ـ يعنى حيوان سوتى ايلن تويدررودر. كوكركدن تويدررغه ممكن بولماغاندەغنه جعلى تويدررو ايلن تويدررالار، شوڭار كوره بر تورلى تويدرروغه خصوصى دقت ايلن قاراو تيوشدر.

ايك اوّل طبيعى تويدررو خصوصنده بر ايكى تورلى سوز ايتيك: بالانى ايمزوچى (آناسى ياخود مربيەسى) ايمزگان وقتده هر آنا اوچون واجب بولغان شرطلرنى ادا قيلورغه تيوش: ايمچكلرنى مطلق پا كلـكده طوتوب آلارنى تورلى جراحتلردن صاقلارغه تيوش. آندن صوڭ ايمزگانده ايمزوچى بار سوتون ايمزوب بترسون، چونكه قالغان سوتنڭ بوزلوى هم اشكه ياراقسز بولوى بيك قريبدر

آنانڭ تورلى دنيا مشقتلرندن صاقلانوى اوشاندق بيك مهم نرسەدر [1] بالانڭ طوبيوى نارمالنى بولسون اوچون، ايمزوچينڭ جسمى (آرغانيزماسى) معين بر نورما اوزره ترقى ايتەرگه تيوشدر شوڭا كوره ايمزوچى ايوده تيك ياطمايىنچه آز آز يورگالرگه هم قولندن كيلـگان قدر اشلرگه كيرك؛ شونڭ كبى ايمزوچينڭ نرسه آشاوى ونى قدر آشاوى اوشانـداق مهم مسئلەدر. جيتارلك قدر بخشى سوت حاصل ايتەر اوچون ضررسز اچملـكلر اچكالرگه هم قوبى، توقلقلى شولپالار آشارغه تيوش. اما آچى، آرتق سيمز هم سركەلى نرسەلردن هم كبسته، بورچاق، قاره ايكمك كبى أچنى كوبدره تورغان نرسەلردن، ژانيل هم دارچين كبى طبيعتنى بوزوچان نرسەلردن هم ارمچكدن صاقلانورغه تيوش.

ايمزوچى خصوصنده

موافق مربيه تابو قاى وقتده بيك چينون بولادر؛ آنسزده آڭارغه كوب كشينڭ قوۀ اقتصاديەسيده جيتميدر. مربيه بولور اوچون تازا، ياش موژيك

(١) هر تورلى مشقت ـ تورقو' آچولانو، خفا' حتى آرتق سيونو سوت آرقلى بالا آرغانيزماسينه كوچوب آڭارغه نچار اثر ايتەدر. شوڭا كوره ضعيف طبيعتل خاتونلرغه ايمزورگه تيوش توكل؛ آندى خاتونلرنـڭ سوتون روسچه «آتصوص» اسلى بر آت ايلن صاووب چقارالار خاتونلارى

خاتونلری یخشی بولادر. مربیه‌بولاچاق خاتون‌نك شولوق چاما یاشنده‌گی یاش بالاسی بولسون؛ مربیه آلغان وقتده، آنك بالاسون قاراب آلورغه کیرك ـ یخشی اوسکانمی، سلامتمی، یخشی ترتیبده‌می تربیه‌لنه؛ یورطغه کرتکانچه مربیه‌نك آندی موندی ضررلی، یرغوشلی آورولاری یوقلغینه اشانورا اوچون، آنی البته‌طبیبغه کورسه‌توب شهادت‌قیلدرورغه کیره‌ك. سوتینك صفتنی فقط طبیبغنه بله آلادر، اما آنك کوبمی چقغانلغینی، ایمزورگه یاراقلغینی هرکم بله آلور دیو ظن ایده‌من.

یارطی یلغه قدربالانی فقط کوکره‌ك سوتی ایلن تویدرورغه کیره‌ك، امایارطی یلدن صوڭ بالاغه حقلیراق طعام بیره باشلارغه تیوش بولادر. بو اشده «نیستلی» اونی استعمال قیلونسه یخشی بولادر[1]. یارطی یل چاماسی اوتورگه مربیه‌نك سوتی آزایا هم تمسزلانه باشلیدر؛ شوکار کوره آندی وقتده‌جعلی تویدرو کیرك بولادر. اگربالا کوکره‌کدکی سوتنی ایموب بتروبده کیفسزلانسه، یغلاسه، تچقرسه، مونك سببی کوب وقتده قارن آچلق بولادر؛ آندی وقتده‌بالانی صناب قاریلر ـ بالاغه سوت‌طوتورولغان‌موگوز[2] قابدروب؛ قاراب طورالار ـ اگر بالا یوتلغوب ریزینکه‌ده‌گی سوتنك کوبره‌گون اچوب بترسه، صفت جهتندن‌ده هم کوبلك جهتندن‌ده ایمچك سوتی بالاغه کفایه قیلماغانون بلدرته‌در.

موندن باشقه خصوصی‌بولغان سببلرگه‌ده دقت ایته‌رگه‌کیرك: مشقت، محنت، ناچار آشاو، آز قانلیلق کبی شیلر سوتنی بتونلای توقتاتالار.

ایمچکدن آیرو خصوصنده

بالاغه تش جغا باشلاوی، بالانی ایمچکدن آیروب، توقلیراق طعام آشاتا

---

(١) نیستلی اونینی آلغانده قاراب آلورغه کیرك — صاوتنك قریلرینه توزغاشول قویولغان بولسون؛ آلای بولماغانده نیستلی اونی جوشلنه هم ایسلنه؛ بو ایسه بالا اوچون ضررلیدر

(٢) موکوزدن مراد جعلی ایمچك‌در، خلق تلنده ریزینکه دیو تسمیه قیله‌لر.

باشلارغه کیرك ایدکینی آکلاتهدر. آیرونی، خصوصاً صالقون وقتلرده، اوزاقغه صوزارغه تیوش توگل؛ آیرور اوچون ۲ ـ ۳ کـون آرتغی بلن جیتهدر. آیرغاندن صوڭ موگوزدن یاغود قاشقدن آشاتا باشلارغه تیوش. ایمچکدن آیرونك سببلرندن بر سبـب آنانك یاغـود مربیهنك آیلق پاکلانویدر. اگر بو پاکلانو مربیهده بولسه، آنی البته آلشدرو لازم بولادر؛ هم اگر بالا طنچسزلانه باشلاسه اچی آورتسه یاغودکوبسه، مربیهنی اوشانداق آلشدرو لازمدر اگر آنا آورغانلقدن یاغود سوتی یوقلقدن بالاسون ایمزه آلماسـه هم مربیه طوتارغهده قـدرتی بولماسه، شوندوق ریزینکهدن ایمزه باشلارغه تیوشدر.

جعلی تویدرونك شرطلری

فن موگارچه بالاغه آناسوتینه طورورلق توقلقلیطعام طابا آلغانی یوقـدر؛ شوگارکوره حاضرگه بالاایمزو شرطلرینه آزمی کـوبمی جواب بیرهتورغان مادهلر بلن قناعتلنورگه تـوغری کیلهدر. اول شرطلـر اوشبولـردر:

١) بالانك آشاوی ترقی ایتوینه سبب بولورلق بولسون یعنی آشاو شول قدر بولسونکه بالا اشول آشاودن کمالتکه ایرشسون
٢) آشاغانطعام تیز قایناوچان بولسون
٣) طعام یاراطوب آشارلق درجهده تملی بولسون
٤) طعامتورلی آوروباشلری، یوغوشلر بولماسون
٥) طعامنك بوزلماینچه اوزاق صاقلانو قابلیتی بولسون
٦) بهاسی صقفینهموافق بولسون.

بوشرطلرنی قدرآنصات هم عقلغهنیقدر موافق بولسهلرده آلارغهجواب بیرورلك طعام بیك سیرك اوچریدر. جعلی تویدروغه مخصوص تورلی اسملگی طعاملر آنالارغه تورلی یاقدن همیشه تقدیم قیلنمقدهلردر؛ لکن طعام صایلاغانوقتده آنالارغه شول شرطنی طوتارغه کیرکرکه طعام نی قدر براستوی هم نیقدر طبیعی هم سنالغان بولسه شول قدر اول بالاغه فائدهلی بولادر، لکن بوطعام فائدهلی،

تکیس

تگیسی تاغوندن فائدەلیراق دیوتورلی طعام آشاتوب بالانڭ آش قازانـون بوزارغە تیوش توگل . بالانڭ طعامون همان آلشدروب طورو ضررلیدر . جعلی طویدرو ایلن تویا تورغان بالالارنڭ آش قایناو آلنلری اوشبـو شرطلر بلن گنە نارمالنی بولوب طورالار : وقتندە آشاتو ، آشاو آرالارون ممکن قدر اوزاق طوتو هم مطلق چیستالق ایندی کوکرەکدن آیرغاچ بالانی نی بلن تویدررغە کیرك ؟

حیوان سوتی

مقصودغە ایڭ یقین بولغان نرسە سؤبزی حیوان سوتیدر ؛ کجە سوتی اوزینڭ جسمی جهتندن خاتونلر سوتینە بیك اوخشیدر ، اما اوزینڭ آور ایسلی هم تمسزلـکی آرقاسندە بیك سیرەك اشکە یاریدر . (١) بالا اوچون ایڭ یاراقلی بولغان سوت — صییر سوتیدر اول سوتنی هر جیردە ، هر وقتدە هم تلاگان مسابەدە بیك آصات تابارغە ممکـندر . اما مطلـق اسؤبـزی ، یوغوشسز سوت هر جیردە هم هر وقتدە تابوب بولمیدر خصـوصا شهرلـردە زورلارندە غنە تـــــوگـــــل هنـی واغـراق شهرلـردەدە تیوش قـدر بخشی سـوت تابـوی چیتـونـدر . گرچـە سوت اوستالاری اوزلرینڭ اوستالقلرندە بیوك درجەگە جیتسەلردەکوب وقتدە خصوصاً جای کونلرندە بزوق سوت اوچریدر . آندن باشقە تاغون بر اوگفایسزلق — صاولق صییرلر آراسندە « توبیرکولوز » دیگان بر یوغوشلی آورو ترقی ایتویدر . بو آورو بخشی تویدرماغانلقدن ، صییر ناچار جنسدن بولوندن هم ناچار تربیەدن پیدا بولادر . بو آورو بلن کوراشو اوچون شیکلی صییرلرنی بتررو تیوشلی بولادر ؛ اما بو طریق کوب وقتدە فائدەسز بولا ، چونکە اسؤبزی سوتلردەدە کوب وقتدە تری ، اورچملی « توبیرکولوز » قورتلاری بولادر .

حیوان توبیرکولوزی آدم توبیرکولوزندن باشقەمی یاخود ایکاوی بر نرسەمی

---

(١) موگوزسز اشؤشـارکی کجەلر خایت تملی هم ایسسز سوت بیرەلر .

— بو مسئلہ قطعاً جواب بیـرورلك درجەدە معلوم توگلـدر؛ نچـکدە بالا توبیرکولوز قورتلارون سوت بلن برگە بوتسە، بالا اوچون ایکاویدە بر درجەدە ضررلیدر. لونددندە کویدن توگل توبیرکولوز مسئلـەسون حل قیلور اوچون جیولغان جمعیتدە (اسیزدە) مشهور پرافیسور «روبیرت کوخ» حیوان توبیرکولوزی قورتلارینڭ بالاغە ضررلی بولوینە شك طوتغانون بلدرگان ایدی، اما آنڭ شبهەسی مشهور طبیبلر طرفندن رد قیلوندی. الحاصل توبیرکولوزدن بیك صاقلانورغە تیوش، چونکە آنڭ قورتلاری اچاکیگە کرسەلر، آندن قانغەکیتوب، قاندن اویکەگە یاخود باشقە برنچکە اعضاغە کیتوب آندە ترقی ایتولری بیك قریبدر.

سوتنڭ یوغوشلارون بترو خصوصندە

حیوان سوتندەگی یوغوشلرنی، سوتنی هواسز بردە قاینا تو طریقی ایلن بترورگەممکندر. بوطریق طبابتدە «استیریلیزاتسیە» دیوتسمیەقیلنمشدر. اما قایناغان وقتدە سوت بیك اسسی حالگە کیلگانگە کورە، سوتدە بر آز اوزگارولر بولادر: سوتدە بولغان مای تامچلری اوز آرا اویوشوب توکلر حاصل ایتەلر هم شونلقدن سوتنڭ توسی اوزگـارە ـ صاری یاخود قونغرت بولادر. دخی مشهور طبیبلر هم پرافیسورلر سوزینە قاراغاندە مذکور طریقچە قایناتولغان سوت تورلی آورولارغە سبب بولا ایمش، جملەدن بری «دیتسکایا تسینگە» یعنی بالالار تسینگاسیدر. بس قایناتولغان سوت اچاکیگە ضررسزلغی هم اوزاقغە چداوی ایلن نی قدر بخشی بولسەدە، آنڭ یوقاریدەذکر ایدلمش اوڭغایسزلقلرینەدە دقت قیلورغە توغری کیلەدر.

سوت قایناتو

بالاغەهیچ بر وقتدە چی سوت بیرورگە تیـوش توگل شوڭارکورە کوب کشـی چی سوتنی ایوندە قایناتوب استعمال ایتەدر. سوتدەگی یوغوشلرنڭ کوبرکون بترور اوچون هم سوتنڭ چداملغون آرتدرو اوچون بش مینوت قایناتـو

تمام

تمام جبنه‌در. اگر سوتکه اوّلدن-آبزارده یاخود تاشیغان وقتده-چوب‌توشکان بولسه‌سوتنڭ بوزولاباشلاوینه قایناتوده یاردم ایتمس . سوت‌قایناتو شرطلری‌اوشبولردر : سوتنی‌مطلق چیستا‌صاوتغه‌صالوب ٥ مینوت‌قایناتلور. قایناتغاچدن سوتنی تیزتیز صووتوب‌صاف هوالی‌بر صالقونچه اورنغه قویارغه‌تیوشلیدر . صاوتنڭ‌اوستون قاپقاچ‌بلن‌تلاب یابوب‌کیرك بولغانده غنه آچارغه‌کیرك (¹) صاوتدن‌آلنغان سوتنی‌یاکادن بلنولازم توگل ، اما سوتکه‌قوشلاچق صوالبته یلوتلغان‌بولسون . عرفده‌سوتکه‌برار نرسه‌قوشالار، یاکه‌قایناغان‌صو ، یاکه‌کربه هم‌صولوصوی ؛ بو قوشمتیلرغه آزغنه شیکر صالوب‌تم‌کرته‌لر ؛ قوشغان‌وقتده اوشبو تابلیتسه بوینچه قوشارغه تیوشدر :

۱ نچی آیده $^1/_4$ اولوش سوتگه $^3/_4$ قوشمتی
۲ نچی هم ۳نچی‌آیده $^1/_2$ . . . . $^1/_2$
٤ نچی آیده $^1/_4$ » » » $^3/_4$
٥ نچـی آیـدن‌آلـوب قوشمتیسـز صاف‌سـوت

ریزینکه‌نڭ تربیه‌سی

هرایمزگاندن صوڭ ریزینکه‌شیشه‌سون صوداصوی بلن جووب صاف‌هوالی جیرگه‌یوزتوبن‌قابلاب قویارغه کیرك ؛ ریزینکه‌نی اوشانداق بخشیلاب جوب‌ایکنچی ایمزگانگه قدرصاف‌صالقون صوغه‌صالوب طور ورغه کیرك . اگرشیشه‌ده‌سوت‌قالسه ، اول‌سوتنی‌ایکنچی‌ایمزورگه دیوصاقلاب آصرارغه تیوش‌توگل ، چونکه‌اول سوت آنده آز بولسه‌ده بوزولاهم اشـدن چغـا در

ریزینکه‌دن ایمزو خصوصنده

بالانڭ‌آوزینه ریزینکه‌نی قابدرغانچی سوتنڭ صفتینی قاراب بلیلغون اولچیلر ؛ سـوت آرتـق اسـسی بولساده یارامیـدر — آنـدن صاقلانورغه کیرك ؛ ایمزگان وقتده بالانڭ آوزینـه ریزینکه نی

(١) صاوتنڭ قاپقاچی‌نق‌هم تغزبولورغه‌تیوش؛ تغزقاپقاچ‌سوتنی ،هواداغی‌میکروبلردن‌صاقلیدر

قابدروب، اوزنگنه قالدروب کینو تیوش توگل: ریزینکەنی قول‌بلن طوتوب قاراب‌تورورغه کیره‌ك سوت‌طوب توغری شووبغنه قورصاقغه توشمسون-چونکه بوکیفیتده ایمو قرصاقنی بیك تیز طوترادر اما ایرن، قازناء، تل اعضالاری بلن ایملوب اوتسون. ایمگان وقتده بالا بر نچه مرتبه توقتاسون - بو ایسه بالانی حال آلدرور اوچون فائده‌لیدر. توقتی توقتی ایمو سوتنك ریزینکەدن تیزرك هم کوبرەك چغوینه سبب بولادر، اماسوت کوب چقسون‌دیوریزینکەنك تیشگون‌زور باصارغه تیوش توگل.

بالانك یاشی بر نچه آی بولغاچ، بالاغه سوت توقلغینه جیتمی باشلیدر، شول وقتده یا که سوتکه برار نرسه قوشوب، یا که برار بلامقکبی نرسەنی سوت بلن آرالاشدروب آشاتا باشلیلار: کرپه بلامقسی، صولو اونی هم ایك بخشیسی « سوت اونی نیستلی »⁽¹⁾ در. بوطعاملرکوب وقتده بالاغه تش چقغانچەده بیك فائده‌لی بولالار.

سوت اونینك فضیلتی

کرپه یاخود صولواستعمال قیلونسه آلارغه‌البته مطلقاً صاف هم‌اسۋیزی‌سوت قوشارغه کیرك، اما نیستلی اونینك شول فضیلتی بارد‌رکه آکارغه‌سوت‌قوشو لازم توگل، چونکه‌اول‌اوزی صاف هم‌اسۋیزی شۋینسارسکی‌سوتدن‌یاصالغان شوکارکوره‌کوب‌سیمیالار ٥ ٢-٣٠بلدن‌بیرلی‌نیستلی‌اونی‌بلن قایدالانالار. مذکور اون دنیاغه چقغانغه قدر برنچه عصر سوت بیسکۋیتندن یاصالغان بوتقابیك زور استعمالده بولغان، اما مشهور عالم گینریخ نیستلی بو طعامگه تاغونده‌نغراق هم‌اوکغایراق‌قیافت بیرگان. گینریخ نیستلی اوزینك مذکور عملینه‌کرشکاچ، صاف هواده یوروب طویا تورغان هم توبیرکولوز آوروندن بتونلای خالی بولغان شۋینسارسکی صیبیرلرنك سوتی بلن فایده لانغان؛ بس شول سوتنی قویرتوب آکارغه بیك°واق بیسکۋیت‌پاراشوکی هم شیکر قوشوب، حاضرده مشهور « سوت اونون » یاصیلار.

(١) یعنی نیستلی اسملی طبیب یاصاغان سوت اونیدر

نیستلی

نیستلی اونینگ فائده‌سی

درسدون‌گنه اینگاننگ نیستلی اونی اون توگل، چونکه اگر اول اون بولسه بالانگ معده‌سی آنی قاینانا آلماس ایدی؛ نیستلی اونی بر پاراشوکدرکه صودان باشقه بر نرسه قوشمایینچه خوش ایسلی هم تملی آزق بیره‌در. بو پاراشوکننگ‌گی بارچه کراخمال ماده‌لری اوّلنگ قزدرلوب اروچان حالگه کیترلگان؛ سوتننگ باشقه بنائی‌اولوشلری هیچ بوغالماغان هم‌کیموگان. دفی شیکر ماده‌سیننگ بیوك درجه‌ده توقلقلیلغی هر کمگه معلومدر. بس شوگار کوره بالانگ طبیعی ترقیینه ضرور بولغان نرسه‌لر(ماده‌لر) نیستلی پاراشوگننگ موجوددر. بو طعام افراط تملی بولغانغه کوره بالالار آنی بیك یاراطوب آشیلار. تولیغنه، تازاغنه بالالار نیستلی پاراشوگیننگ توقلقلی ایدکینه دلالت قیلالار بالانگ قورصاغی طولوب اچی‌کوبو خصوصننگ‌سوزده بوق. تجربه ار کورسته‌لر ــ نیستلی اونی آشاب اوسه تورغان بالالارننگ آغرلقلری آرته، بارچه اعضالار ترقی ایته، آش قـزانی هم اچاگیلر تیوشنچه عمل ایته‌لر.

نیستلی اونینگ ضررسزلغی

تورلی باشقه استعمالی ممکن بولغان طعاملرده آزمی کوبمی یوغشلی آورو باشلاری بولادر؛ بویوغشلر کوبسنچه خالیرینا اسملی بالالار آوروینه سبب بولالار (١) امانیستلی پاراشوگی، اسسیده‌قزدرلوب حاضرلنگانگه کوره آننگ آندی یوغشلر بولوی محال‌اشدر؛ شونگار کوره نیستلی اونینی‌جای‌کونی‌ده استعمالی‌اینه‌رگه‌یاریدر. جای‌کوننده اسؤبرژی سوتده بولاتورغان‌یوغشلی میکروبلر شول‌قدر تیز اورچیلر که، بووقتده اسؤبرژی سوتدن‌یاصالغان طعامنگ‌بالااوچون‌ضررلی‌بولوی‌شیکشزدر.

٩ آی طولوب اونچیغه‌کیتکاچ بالاغه‌چیلی پشلی یومرقه‌بیررگه‌ده‌یاریدر؛ یل‌تولغاچ آزق، ماننی دوگو، لاپشه‌شولپالاری‌بیررگه‌یاریدر؛ باش‌یارم بولغاچ اوّلـگی طعامگه‌آزمازتاوق ایتی، چبی، کوگرچن اینلری، آلما،

(١) خصوصا ـ اسسی وقتارده

موك جيلاك كساللرى بير وله باشلاسه او شانداق فائده سز بولميدر؛ آندن صونك آزماز خضروات (٢) عادتى اويره لر هم آرق اينلر آشاته باشلارغه ياريدر ٣ ـ ٤ ياشدن بالا عرف طعاملر بلن فائده لانسه ده ياريدر لكن كينت اوّلگى طعاملرنى تاشلاب كينت يا ثا طعاملرگه كوچويار اميدر ـ صاقلانو بغنه اشلرگه كيرك. مونك عكسنچه كوب آتا آنادن قاى وقتده اوشبو عقلسز سوزلرنى ايشتورگه توغرى كيله در: «بالامزغه بارى ٣ ـ ٤ آى بولسه ده اوزمز آشاغان بارنرسه نى آشى!» ديو بيك قزغانچ حال! بالانگز شوندى نرسه لر آشاب آش قزانون بوزسه، صونگندن يغلاب اوطررغه توغرى كيلمسون!

تويلرو ترتيبى

بالاغه هيچ بر وقتده آرتق آشاتورغه يارامىدر، چونكه آش كوب بولسه، آنى قايناتورغه آش قزانيننك قوّتى يتميدر. قورصاق كوبو جهتندن ده كوب آشاو تيوش توكلدر . هر آشالغان آشنك قايناب آش قازانندن معده گه كوچوينه يوق ديگانده ٢ ـ ٢ ١/٢ ساعت وقت اوزادر ؛ شونكار كوره بالاغه يوق ديگانده ٢ ـ ٢ ١/٢ ساعتدن آشارغه بيرورگه كيرك

الحاصل بالاگزنك صاغ، سلامت بولوينى تلاسه گز، بيك چيستا هم ترتيبلى بولگز. مونداى ترتيب هم مونداى برتورليلك يعنى همان بر تورلى طعام آشاتو بعض آناغه سيركبى كورنور، اما بالانك سلامتلكون فقط مذكور تربيه بلن گنه صاقلارغه ممكندر هم بالعكس مذكور شرطلرنك برسون ترك ايدلسه يعنى قالدرولسه، بالانك تورلى خطرلى آورولارغه دوچار بولوى بيك قريبدر.

تورلى نرسه آشاتوب بالالارنك معده لرون بوزودن آنالارغه بيك ترك صاقلانورغه كيرك. طعاملر نى قدر مشهور هم نى قدر توقلقلى بولسه ده، آلارنى آلى برسون، آلى برسون بالاغه آشاتورغه تيوش توكلدر چونكه اوّلا: جش جش اوزگارولر بالاغه اوزندن اوزى ضرر كيتره لر ـ بالانك طبيعتينى ترتيبدن

---

(٢) خضروات ديو ياشلچه لر: ، كبسته ، شالقان، كيشر قيار كبى باقچه جيمشلرينه ايته لر

چغارالار

چغارالار، ایکنچی بو طعاملر کوبسی هر جهتدن مکمل بولمیلار. بالانڭ آرغانیزماسی طعامنی اوزینه کیرك قدرگنه آلوب قالغانون چغاروب تاشلیدر. آرتوب قالغان طعام بالانـڭ اچاگیلرون آورتـدرغانلقدن بالانڭ اچی کینه باشلیدر.

بالا آرغانیزماسینڭ طعام قبول ایتوینه چیکلار باردر هم آرغانیزمانڭ کوب اشلوی طبیعتکه مخالف بولغانلقدن اول چیکلرنڭ آرغی یاغینه چغارغه تیوش توگلدر. فرض قلیق: بالانی عادتدن طش اوسملك یاخود میوان ایتی بلن تغذیه سونلر ـ بالا البته اوسوب «گیرکولیس» بولو اورنینه کب کچکنه بولوب یابغوب قالادر. شوکار کوره تورلی اعلانلرغه قزوغوب یاخود قرنداشلر هم بلشلر سوزینه قاراب تورلی طعام استعمالینه کروشو تیوش توگلدر البته ایك الوك طبیب فکرون بلورگه طرشورغه کیرك.

یاش بالالارنڭ آغرلغی آرتوی

بالانڭ کوندن کون آغرلغی آرتوب باروی، آنڭ تیوشنچه ترقی ایتوینه دلالت قیلادر. بالانڭ آغرلغون بلورا وچون بالانی اوّل یلده آتنه‌غه برمرتبه معلوم کونده آشاماغان حالنده یعنی آچ کویی اولچارگه کیرك. اولچـار اوچون "Baby-Uape" ـــ بابی ژاژاسملی اولچاوبغشی بولادر (١) اولچاگان وقتده بالانی اوستندگی کیوملری، چوپرکری هم بیلاوچلری بلن اولچاب کوبمی بولغانون بازوب قویالار؛ آندن صوڭ بیلاوچلرنڭ اوزلرون گنه اولچاب قاریلر؛ اولـگی اولچاودن کیوملر اولچاون طرح قیلغاچ صاف بالا اولچاوی گنه قالادر؛ بو اولچاونی بلینی، کونینی آیینی تعیین ایتوب مخصوص دفترگه یازوب قویالار. شوندی اولچاولر برنچه بولغاچ آلارنی بارچه‌سـون جمع ایتـوب مجموعن اولچاو حسابینه تقسیم قیله‌لر (مثلا مجمعسی اون مرتبه اولچانگان بولسه اولچاونی اونغه بوله‌لر) ــــ موندن حاصل بولا بالانڭ سریدنی (وسطی) آغرلق آرتوی.

جعلی تویوبلن تویوب اوسکان بالالارنڭ بو آرتولاری کوکره‌کدن ایموب

(١) براسطوی اولچاو اوئچار اوچون اوڭغایسزبولادر

اوسکان بالالارنك آرتوینه قاراغانده بر آز کیم بولادر ؛ بوایسه بالانك توغان وقتنده‌غی آغرلغی کیمرك بولغانلقدن ده کیله‌در ؛ بالا توغان وقتده‌نی قدر آغر بولسه آنك آغرلغی آرتویده شول قدر کوبرك بولادر. بالانك اول یللق آغرلغی آرتوی اوشبو تابلیتسه‌ده کورستلمشدر .

بالانك یاشی	ایر بالالارنك آرتوی			قز بالالارنك آرتوی		
یاش	کیلوغرام	یعنی قداق	مثقال	کیلوغرام	یعنی قداق	مثقال
۲	۱۲	۲۹	۲۹	۱۱½	۲۸	۴۰
۶	۱۸	۴۳	۹۲	۱۷	۴۱	۴۹
۷	۱۰	۴۸	۸۱	۱۸	۴۳	۹۲
۱۴	۴۰½	۹۸	۸۶	۳۸	۸۲	۱۳

یدی یاشینه قدر بالا یل صایون ۲ کیلوغرام یعنی ٥ قداق چاماسنده، ۷ یاشندن ۱٤ یاشینه قدر ۲½ کیلوغرام یعنی یدی قداق چاماسنده آرتادر البته بو حسابلر هم صانلر فقط چامابلن گنه ایتله‌در ؛ هر بالانك آرتوی بز کیتورگان تابلیتسه‌دن آرتق یاخود کیم بولسه عجب توگل — اما هر آناغه بالاسینك ترقی ایتونی تیکشروب بارور ایچون اوله جینه‌دور

یخشی تربیه‌ننك ضرورتی

بالانك اوّلکی خطرلی یللردن طنچ اوتکارور اوچون یخشی آشاتوغنه جینه‌یدر: آنك باشقه تربیه‌سیده علم طیب قوشغانچه برلورغه تیوشدر. حاضرده تربیه یخشی بولماغانلقدن ایکی یاشکه قدر ۳۰ — ۴۰ یعنی ۱۰۰ بالادن ۳۵ — ۴۰ اولب طورمقده‌در. چونکه یاشلرك تربیه‌سی یخشی قویلغان بالانك‌غنه سلامت بولوینه امید باردر.

یوقو

هر بالا (ایمچك بالاسی بولویغنه شرط توگل) کوندزده هم تونله‌ده طنچ هم اوزاق یوقلاسون. بالا بولماسی ممکن قدر ایرکون یاقتی، قورو، صاف هوالی بولمه بولسون؛ بولمه‌نك یلیلغی همیشه ۱٥ — ۱۶ غرادوس بولوب طورسون

طورسون؛ بالانی اون‌بش غردوسدن صالقون بولمه‌ده طوتو آنی صالقون صوبلن قویوندرغان‌قبیلندن‌در، شونگار کوره ایچیك بالانی کبی لطیف‌هم لذیق‌نرسه‌نی آندی صالقونده طوتو ـ درستون گنه ایتکانده ـ زور گناه‌در. بوقلار اوچون استینالی(قویمالی) آغاچ یاخود تیمرکار اوات بخشی بولادر؛ کار اواتنك قویمـالی بولوی، بـالاغا یغلـوب توشمس اوچون بخشیدر تیربه‌تو بالانك معده‌لربنه‌هم میلربنه‌ضررکیترگانلکدن‌بیشکنك‌لزومی یوقدر.

قویوندرو

اۆلیلنك بالانی کون‌صایرن، ایکنچی یلده آطنه‌غه اوچ‌مرتبه قویوندرو تیوشلیدر. صونك یللیغی ۲۷ — ۲۸ غرادوس‌بولورغه‌کیراك. جواراوچون بالالرغه مخصوص توچی صابون استعمال ایتله‌در. ایکنچی یلدن صونك صالقرنچه (۱۶ — ۲۰)صوبلن‌سورتگالی باشلاو ضرر ایتمیدر. هرلیترا (¹) صوغه برارقاشق فرانسوزسکی‌ژدکا هم‌شول‌قدروك دبنگزطوزی‌قوشلسه‌بخشی‌بولادر؛ موندی صالقونچه صو بلن سورتکالاو بالاغه هیچ ضررایتمیدر چونکه تن‌نك پـا کلگی سلامتلـك اوچون بیك کیراك بولغان نرسه‌لرنك برسیدر.

آربا

توغاچدان بشنچی آتنه‌اوزغاچ بالانی اسۆیزی‌هراغه(اورامغه‌یاخودباقچه‌غه) چغارغالارغه یاریدر.

آچی شرقی‌جیل بولماغانده اسۆیزی هرا بالانك یاش‌آرغانیزماسینه‌بخشی‌اثر ایته‌در. چقغان وقتنده‌بالانی یومشاق ریسورلی هم توبه‌لی آربه‌غه‌صالوب آلوب چغارغه تیوش اۆلـگی آیلرده بوآربانی‌کاراوات اورنینه‌استعمال ایته‌رگه یاریدر، لـکن بالافار اوچی بالانی جواتام‌دبوآربانی ارلی‌بیرلی بورتمسون چونکه موندی حرکت بالانك لطیف میلربنه‌ضررلیدر. بالانی کوته‌رب یورتکانده آرقا سوباگی کـکرایمسون اوچون آرقاسندن طوتوب یورتورگه کیراك.

حرکات‌حریتی

بالانك‌اعضالاری حرکتده، اشکه‌اوگرانسون ایچون‌بالاغه کامل‌حرکات‌حریتی

(۱) لیترا — چیلکنك ۱۲/¹ اولوشی یاخودمرفی‌بوتیلکه‌نك ۳/¹¹

بیرورکه کیرك . لـکن بالانك سویا کاری کیمرچك کبی یومشاق بولغانلقدن آنکارغه باصوب توروغه هم یوروركه ۸—۹ آیغه قدر تیوش توگلدر ، اما اگر بالا اوزی تلاسه ، آنکارغه یاردم اینه‌رکه تیوش . وقت جیتمایـنچـه باصارغه هم یوروركه قستاو تیرش توگل چونکه گوده آغرلغندن بالطر سویاکی کـکرایو احتمالی بار

کیوم

بالانك کیومی یومشاق بولسون هم تیرلتوچن درجه‌ده جلی هم تار بولماسـون

قویاش

اسسی صوغودن صاقلار ایچون بالانی جای کونلرنده قویاش اسیسنده طـوتـو تیـوش توگلدر ، اما قویاشنك یاقتیسی هر اوسملـکـکه کیرك بولغان کبـی بالا اوچونده بیك کیرکدر (۱)

تش چقغانده بولا تورغان آورولار

۲نچی ایچونچی یاشنده بالانك بارچه ۲۰ سوت تشلری چقغان بولورغه تیوش. بتونلای سلامت بالا تش چقغانده هیچ برآورو بلن بلالانمی ، اما آلایده هر بالا نچقرونه ، طنچسزلانه ، تنی اسسی بولا هم اچی کیته . اگر تش چقغان وقتلرده « کانارر » «خالیرنیاه» ، «کورچا» کبی آورولار پیدا بولسه ، تش چقغانغه شـولایـدر دیب آوز آچوب قالورغه یارامیدر — شوندوق طبیبغه خبر اینه‌رکه کیرك ، چونکه آندی آورولار خصوصا بالا اوچون اوکـچلی بولا . بس موندی وقتده طبیبغه یوکوررگه کیرك اماالله نیندی اوشکروب توکروب بوروچی قارچقلر سوزینه قارارغه تیوش توگل چونکه آلارنك ضـرردن باشقه برنرسه لری ده یوقدر . آندی وقتلرده مخصوص (اسپیتسیالیست) بالالار دوقتوری کیرك چونکه بالالار آوروون آندن آرتق بلوچی یوقدر ؛ شونکار کوره بالانك سلامتلـکی حقنده اولغنه حکم اینه آلا هم آنالارغه آنك کینکاشلرون هم بیروقلـرون تکلارغه کیرکدر .

(۱) شوکار کوره یوقو بولمه‌سی یوقو وقتندن باشقه وقتده یاقتی بولورغه کیرك

آش

آش قزانینك هم اچا گیلرنك بوزلوی

«کاتارر» آش قزانی هم اچا گیلر بوزلوی بالالار اوچون بیـك خطـردر ؛ اسسی وقتده موندی آورو توغروق خالیرنیاغه ایلنه آلادر ؛ خالیرینا ایسه افراط آغرهم تیز اوترو چان بر آورودر البته موندی وقتلرده اسوٴیزی سوت بلن طویدرونی تاشلاب طوروب نیستلی اونی آشاتوب تورورغه کیـرك ؛ بوطعام شوندی معده بوزولغان وقتلرده بیگرکده بخشی بولادر هم بالانك سلامتلـگی بیلك تیز توزاله‌در نیستلی اونون هر ٢ — ٣ ساعت صایون بلامق ایتـوب یاخود سوت ایتوب آشاتورغه کیرك . بالانك آشینی تورلندرور اوچـون نیستلی اونینه (بلامق یاخود سوت) بره‌رقاشق قزل خمرهم بر آز کاکاو یاخود آرق شولپا قوشوب بیرولسه ضررلی بولمیدر . اگر بالانـك اچـی تزه‌لسـه بـلامقغه بر آز میندال مایی قوشوب بیرلور

صولو یوللرینك بوزولوی (کاتارر)

صوق تیگانلکدن صولو یوللر ینه کاتارر بولاهم بالا یوتکره هم غرلدی باشلی. موندی وقتلرده شولایوق طبیبغنه فائده کیتره آلور لـکن اول کیلـگانچه بالانی یلیراق جیرده طوتوب یوتالنی «آلتیینی» یاخود «غرودنوی» چای بلن یومشاتو تیوشدر.

مالوچنیتسا (آورو)

بالانك آغز اچینه چقغان آق نرسه‌لر مالوچنیتسا دیگان آورو بارلغینه دلالت قیلالر (۱) بالانك آوزون دوقتور کیلـگانچه بورنی کیسلاتاغه مانلغان گیگراسکا پیچسکی مامق بلن سورته طوررغه کیرك.

باشقه آوررولر

تورلی باشقه آوررولار ـ بتچه‌لر، ششلر، خصوصاً کوزان جیوررولار پیدا بولسه شولایوق طبیب کیرك بولا چونکه آتا آنا آوررونك نرسه ایکانونده هم نی لر قلورغه تیوش ایکانلـگینی ده بله آلمیلار .

اگر هر آنا اوزینك بالاسون اوشبو کیفیتچه تربیه‌لسه، اللهنك یاردمی بلن گل کبی سلامت بالا آناسی بولورغه حقی بولور. . . . . !

توبنده نیستلی بلامغون نی قدر هم نی وقتده آشاتورحقنده تابلیتسه کیتر لشدر: نستلی اونندن بلامق حاضرلـگانده ایکی قورو، پاك صاوت آلوب بر سینه

---

(۱) خلق تلنده «گومبه‌لـگان» دیو سویلیلر

كيراك قدر اوننى صالوب ايكنچى سينه توبنده كيترلگانچه صالقون صو صالالار بو صونك بر آز اولشون اونغه صالوب بولغيلار؛ اوننى بولغاغان وقتده قالغان صونى چيسنا صاوتغه صالوب قايناتالار؛ صوقايناب چقفاچ ايزلگان قامرنى شول صوغه صالوب ايكى اوچ مينوت آراسنده بر ايكى مرتبه قايناتوب چغارالار؛ شرلاى حاضرلنگان نيسنلى سوتى (بلامغى) بر آشاتورغا جيتسون. بر آشاتورلق سوت آش قاشغى بلن ١٢ — ١٣ قاشق بولسون .

بالانك ياشى	١ ايمزرلك سوتكه كوبى اون كيرك	كوبمى صو كيرك	كونلك ايمزو حسابى	ايمزولر آراسنده تنفس	تونله تويدرو حسابى
بر آيدن ٢ ١/٢ آيغه قدر	ايكى بال قاشغى	اون آش قاشغى	ريزينكه‌دن آلتى مرتبه	٢ ١/٢ ساعت	٢
٢ ١/٢ — ٤	١ ديسيرت قاشغى	اون آش قاشغى	ريزينكه‌دن آلتى مرتبه	٢ ١/٣ ساعت	٢
٤ — ٥	اوچ بال قاشغى	١٢	ريزينكه‌دن آلتى مرتبه	٣ ساعت	١
٥ — ٧	بر آش قاشغى	١٠	ريزينكه‌دن بش مرتبه	٣ ساعت	١
٧ — ٨	٢ ديسيرت قاشغى	١٠	تاريلكه‌دن بش مرتبه	٣ ١/٢ ساعت	—
٨ — ١٢	ايكى آش قاشغى	١٠	تاريلكه‌دن دورت مرتبه	٤ ساعت	—
١٢-١٨	ايكى آش قاشغى	١٠	تاريلكه‌دن اوچ مرتبه		—
موندن زورراق بالالارغه شول قدروك آشاتورغه كيرك			صيق شولپا آشاتولسه بغشى بولور	آندن صوڭ زررلار بلن بر وقتده آشاساده ياريدر	

قزانده برادران کریمیلرده اول مرتبه باصلنوب مغازینلرنده صاتلمقده بولغان کتابلر

١) لباب ترجمه‌سی قزان تلنده مرکم آڭلارلق عربچه‌سنه آست‌است قویلغان

٢) حجاب رساله‌سی ـ خاتون قزنڭ یوز پرده‌لوی حقنده مؤلفی حسنجان حسینی

٣) بستان العارفین ترجمه‌سی ـ عربچه‌سندن باشقه مترجمی شاکرجان الحمیدی .

٤) اسلام کتابی ـ تاتارچه یازو بلمگان ـ روسچه‌غنه اوقی بله تورغانلر ایچون اسلام دینن هم حکملرن روس حرفی ایله تاتار تلنده یازلغان مرتبی ش. ح.

٥) یاڭا اصلاۋار ـ تاتار سوزلرینڭ ترتیبی ایله روسچه سوزنی تابولادر. مؤلفی یونوسف

٦) هریل اوچون دیواری کالیندار، آرتنده حکمتلی سوزلر یازلغان.

بالا تربیه‌سی ـ آنالار ایچون باش بالالارنڭ سلامتلگنی صاقلارغه کیڭاشلر بیره تورغان گوزل بر رساله‌در .